保健だより 9月

平成２５年
９月　３日

御成門中学校
保健室

新学期が始まりました。健康管理をきちんとして、楽しく、意欲的に２学期を過ごしてください。

教育相談月間が始まります（９月９日～２７日）

９月９日（月）から教育相談月間が始まります。本校には毎週木曜日にスクールカウンセラーの安藤先生が来校しています。先生と話をしてみたいと思う人は９月２７日まで配布棚の上にポストを置きますので相談のメモを入れてください。１０月以降ポストは保健室に移しますので相談したいことがある人はメモを入れてください。

また、教育相談月間中にはみなさんにアンケートをとります。学校生活で困っていること、相談したいことなどあれば、書いてください。相談期間中に限らず、先生方、保健室等にも相談に来てもらってもよいので、何か話したいな、相談したいなということがあればすぐに相談してください。

"自分の取扱説明書"をつくろう

家電などについている取扱説明書。機能や使い方などを説明したものですが、これの"自分版"をつくってみませんか？たとえば自分の性格、長所や得意なこと、好きなものや趣味などを書き出します。これによって、自分とはどんな人間で、どんなことができるのか改めて見つめることができます。また、自分版のトラブルシューティングとして、元気がでないときにはどんなことをすればよいか、自分にとってのストレス解消法は何かを考えてみるのもいいですね。自分の取扱説明書作り、ぜひやってみてください！

9月24日～30日は 結核予防週間

結核（結核菌により肺に穴があく病気）は、かつて不治の病と言われていました。生活レベルの向上や医学の進歩により減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じています。

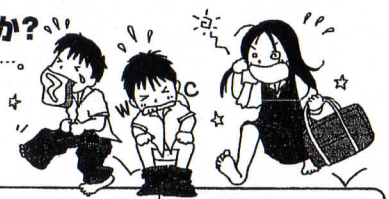
しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気…と思い込んではいられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人にうつすこともなく、6か月から9か月で学校を休まずに治療することができます。

2週間以上せきが続いたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、かぜと思い込まず、一度病院へ！

一人ひとりが結核の正しい知識と意識を持つように努めることが集団感染を防止するためにも大切なことです。

9月・バタバタスタートになっていませんか？



寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。
二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも
変わると思いますよ、その生活。
毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、
早起きも「習慣化」させてみませんか？

ぬれたら かえよう ばんそうこう